**Викторина «Здоровый образ жизни»**

1) Его бьют, а он не плачет,
Веселее только скачет. (Мяч)

2) Два колеса подряд,
Их ногами вертят. (Велосипед)

3) Михаил играл в футбол
И забил в ворота ... (гол).
4) Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы? Рыболовы?
Что за невод во дворе?
Не мешал бы ты игре,
Ты бы лучше отошел,
Мы играем в ... (волейбол).

5) гладко, душисто, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было.
Что это такое? (Мыло)

6) Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повымыла. (Зубная щетка)

7) Зубаст, а не кусается.
Как он называется? (Гребень, расческа)
8) Я несу в себе водицу.
Нам водица пригодится.
Можно мыться без хлопот,
Если есть ... (водопровод).

**Ответьте на вопросы:.**

1. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов предпочтительнее употреблять в пищу? (сосиски, **мясо**, колбаса, сардельки)

2. Какой молочный продукт благоприятно действует на пищеварительный процесс? (сыр, **кефир,** мороженное, масло)

3. Какой из этих фруктов богат железом?. Его очень полезно употреблять при анемии. (апельсин, **яблоко,** груша, мандарин)

4. *Какой*фрукт полезно употреблять во время простуды*?* (слива, яблоко, **лимон,** банан)

5. В каком из этих овощей много фермента роста- каротина? (лук, огурец, картофель, **морковь**)

6. Как называются эти продукты? Какой из этих продуктов богат кальцием и полезен для укрепления костей, зубов? (масло, сметана, сыр, **творог)**

**“Загадки – помощники гигиены”**

Соблюдение здорового образа жизни неразрывно связано с правилами гигиены. А в соблюдении правил гигиены нашими помощниками могут быть, кто вы узнаете, отгадав загадки.

1.Вафельное, полосатое,
Гладкое, лохматое,
Всегда по рукою,
Что это такое? *(полотенце)*

2. Волосистою головкой
В рот она влезает ловко
И считает зубы нам
По утрам. *(зубная щётка)*

3.Только ей судья кивнёт
По бревну скакать начнёт!
С длинной ленточкой попляшет
С брусьев ножками помашет
А потом попьёт воды
И ждёт оценок за труды. *(гимнастка)*

4.Есть лужайка в нашей школе
А на ней козлы и кони
Кувыркаемся мы тут
Ровно 45 минут
В школе кони и лужайка,
Что за чудо угадай-ка? *(спортзал)*

5.Двухметровая детина
Мяч к мячу, за ним второй
Ведь корзина – то с дырой! *(баскетбол)*

6.10 плюс один кого-то
Мяч хотят загнать в ворота
А 11 других
Не пустить стремятся их. *(футбол)*

7.Зелёный луг,
100 скамеек лишь вокруг,
От ворот до ворот
Бойко бегает народ
На воротах этих
Рыбацкие сети. *(стадион)*

8.Лёд вокруг прозрачный, плоский
Две железные полоски
А над ними кто-то пляшет
Прыгает, руками машет. *(фигурист)*

9. Кто по снегу быстро мчится
Провалиться не боится? *(лыжник)*

10.Вроде ёжика на вид
Но не просит пищи
По одежде побежит
Она станет чище. *(щётка)*